

Доктор Джо Диспенза

Керуй своєю підсвідомістю

Зміни власне життя

З англійської переклала Ірина Павленко

Київ
BookChef
2017

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купити книгу на сайті kniga.biz.ua

УДК 171.023.34

Д48

Dr. Joe Dispenza

Breaking The Habit of Being Yourself:

How to Lose Your Mind and Create a New One

Диспенза, Джо

Д48

Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя / Джо Диспенза; пер. з англ. І. Павленко. — Київ: Форс Україна, 2017. — 368 с.

ООО Издательство «Э»

ISBN 978-617-7347-80-3

Мабуть, кожна людина в якийсь момент із жахом усвідомлює, що втратила здатність радіти. Відчувати радість щодня, щохвилини, щосекунди, тобто плекати в собі це почуття, незалежно від зовнішніх обставин. І тепер, щоб почуватися щасливою, доводиться заповнювати пустку всередині придбанням нової автівки, нових меблів, нового будинку тощо. Але ж це не має тривалого ефекту.

До того ж, зізнаймося собі, ми витрачаємо безліч сил на те, щоб вдавати із себе людину, яку, на нашу думку, сприйме суспільство. Як змінити своє життя, як зробити так, щоб не залежати від середовища, а бути по-справжньому успішним, щасливим і жити у злагоді зі своїм Я?

Відповіді на ці запитання ви знайдете у книзі, яку тримаєте в руках. Її автор Джо Диспенза — знаний дослідник, спеціаліст із хіропрактики — розповість про особливості людського мозку і підсвідомості й навчить, як перепрограмувати свідомість і досягти докорінних змін у житті. Цікаво, що доктор Джо застосував до себе ті знання, якими ділиться зі слухачами лекцій і читачами, й отримав вражаючий ефект, розірвавши зв'язок із середовищем і ставши завдяки цьому дійсно щасливою людиною.

УДК 171.023.34

Copyright © 2012 by Joe Dispenza
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA
Tune into Hay House broadcasting at:
www.hayhouseradio.com

© Павленко І., переклад, 2017

© ТОВ «Форс Україна», оригінал-макет, 2017

ISBN 978-617-7347-80-3

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

Відгуки про книгу «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя»	8
Передмова	12
Вступ.....	16
ЧАСТИНА I. ЛЮДИНА З ПОГЛЯДУ НАУКИ.....	31
Розділ перший. Квантова людина.....	31
Другий розділ. Подолання зовнішнього середовища.....	72
Розділ третій. Подолання власного тіла	88
Розділ четвертий. Подолання часу	124
Розділ п'ятий. Виживання й творення.....	137
ЧАСТИНА II. МОЗОК І МЕДИТАЦІЯ	167
Розділ 6. Три відділи мозку: від думок про дію до буття	167
Розділ сьомий. Прір ва.....	193
Розділ восьмий. Медитація, розвіювання міфів і хвили майбутнього	224

ЧАСТИНА ІІІ. КРОК ДО НОВОЇ ДОЛІ.....	271
Розділ дев'ятий. Медитативний процес: вступ і підготовка.....	271
Розділ десятий. Творче єство (перший тиждень)	282
Розділ одинадцятий. Позбавлення звички бути собою (другий тиждень)	288
Розділ дванадцятий. Розсіювання спогадів про колишнє Я (третій тиждень)	308
Розділ тринадцятий. Новий розум для нового майбутнього (четвертий тиждень)	320
Розділ чотирнадцятий. Демонстрування прозорість: нова особистість — нова реальність	338
ПІСЛЯМОВА	347
ДОДАТОК А	352
ДОДАТОК В.....	354
ДОДАТОК С	356
ПОДЯКА.....	363
ПРО АВТОРА.....	365

ВСТУП

Найважче — позбутися звички бути собою

Коли я думаю про всі ті книги, що обіцяють створити життя нашої мрії, то усвідомлюю: більшість із нас усе ще шукає підходи, засновані на наукових даних, — методи, що справді працювали б. Однак нові дослідження мозку, тіла, розуму і свідомості, а також квантовий стрибок у розумінні фізичних аспектів свідчать про нові можливості розширення потенціалу, який ми завжди в собі відчували.

Мені як хіропрактику, керівнику клініки інтегрованої медицини і викладачу предметів з нейронауки, функціонування мозку, біології та хімії мозку випала честь стояти біля витоків деяких таких досліджень. Я не лише вивчав усі ці галузі знань, а й спостерігав за тим, як нова наука впливає на життя звичайних людей — таких як ви і я. Саме тоді її можливості перейшли в простір реальності.

Я бачив, як поліпшується здоров'я і зростає добробут людей, коли вони справді готові змінити свою свідомість. Упродовж кількох останніх років у мене була нагода поспілкуватися з людьми, що подолали тяжкі захворювання, смертельні чи незворотні. За термінологією сучасної медичної концепції такі випадки одужання називаються «спонтанна ремісія».

Однак детально дослідивши внутрішній шлях, який вони пройшли, щоб досягти цього, зрозумів: у процесі активну участь брав їхній мозок, тобто фізичні зміни були не такими вже й спонтанними. Зроблене відкриття спонукало мене до подальших досліджень у сфері нейровізуалізації, нейропластичності, епігенетики і психонейроімунології. Я дійшов висновку, що в мозку й тілі щось відбувалося — певний процес, закономірності якого можна дослідити, а потім відтворити. У пропонованій книзі я хочу поділитися з вами своїми знаннями, показати взаємозв'язок між розумом і матерією і навчити вас застосовувати ці підходи не лише до своєї фізичної оболонки, а й до кожного аспекту життя.

ЗНАЄМО, ЩО — ОТЖЕ, ЗНАЄМО, ЯК

Моя перша книга «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості» отримала позитивні відгуки. Один із читачів навіть написав: «Мені дуже сподобалася ваша книга — я прочитав її двічі. Вона має наукове підґрунтя, і це мене дуже надихнуло. Та чи можете ви порадити, як мені розвинути мозок на практиці?».

Після цього я почав проводити семінари, де давав слухачам практичні поради щодо стійких змін на розумовому й фізичному рівнях. Зрештою я став свідком звільнення від старих душевних і емоційних травм, подолання, здавалося б, непереборних труднощів, відкриття нових можливостей і поліпшення добробуту — і це лише короткий перелік позитивних зрушень (на наступних сторінках книги ви познайомитися з деякими із цих людей).

Вам не обов'язково читати мою першу книгу, щоб зрозуміти цю. Я написав «Керуй своєю підсвідомістю.

Зміни власне життя» як практичне доповнення до видання «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості». Я намагався, щоб моя нова книга була простою і доступною. На деяких сторінках я викладатиму теоретичні знання, щоб ви краще зрозуміли описані концепції. Своє завдання я вбачав у побудові реалістичної робочої моделі особистісного перетворення, яка допоможе усвідомити принципи внутрішніх змін.

Книга «Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя» — це результат мого прагнення розвіяти популярні міфи, щоб читачі зрозуміли: кожен із нас має наготові все потрібне для того, аби змінити своє життя. Тепер недостатньо просто знати, що — ми повинні знати, як. Як застосувати і персоналізувати новітні наукові концепції та вікову мудрість, щоб підняти якість життя на новий рівень? Осмисливши сучасні наукові дані про природу реальності й дозволивши собі застосувати їх до повсякденного життя, ми станемо самі собі й шаманами, і науковцями.

Тож пропоную вам на власному досвіді випробувати все, про що ви дізнаєтеся з цієї книги, й об'єктивно оцінити результати. Лише спробувавши змінити внутрішній світ, ви побачите, як змінюється світ зовнішній, і переконаєтесь: саме ваша свідомість контролює все, що відбувається навколо. А навіщо ж іще вам це робити?

Сприймаючи отриману інтелектуальну інформацію як філософію і регулярно застосовуючи ці знання на практиці, доки не оволодієте ними досконало, ви з філософа перетворитесь на практика-початківця, а потім і на справжнього майстра. Не здавайтесь, адже наука доводить, що це можливо.

Від самого початку я попрошу вас бути неупередженими — так ми крок за кроком зможемо відтворити концепції, викладені у цій книзі. Уся інформація

надається вам для практичного застосування, адже в іншому випадку користі від неї буде стільки ж, скільки й від приємної розмови за вечерею. Щойно ви відкриєте свою свідомість, почнете сприймати реальність такою, якою вона є, і позбудетесь упереджених переконань, за якими ви звикли її оцінювати, ви побачите плоди ваших зусиль. Цього я вам бажаю від щирого серця.

Ця передмова має надихнути вас переконати себе, що ви — самі собі творець.

Не слід чекати, що наука сприяє виходу за її межі: зробивши так, ми лише перетворимо її у ще одну форму релігії. Варто зважитися ретельно проаналізувати своє життя, переступити межі своєї свідомості — і робити це регулярно. Лише так ми досягнемо нового рівня особистісної сили.

Справжню силу можна здобути тільки шляхом глибокого аналізу наших переконань. Вони можуть бути обумовлені релігійними настановами, культурними і суспільними умовами, освітніми й сімейними цінностями та навіть нашими генами, закріпленими сенсорними відчуттями, — власними й успадкованими від минулих поколінь. Ці старі ідеї слід зіставити з новими концепціями, що можуть стати нам у пригоді.

Часи змінюються. Нині нам відкрилася ширша реальність, ми — свідки неймовірно масштабних змін. Наші звичні системи та моделі реальності руйнуються, а замість них з'являються нові. За останнє десятиліття кардинальні зміни сталися в усіх сферах життя — політиці, економіці, релігії, науці, освіті, медицині й наших взаєминах із оточуючими.

Здавалося б, відмовитися від старого і впустити у своє життя нове дуже легко. Але, як я говорив у своїй попередній книзі «Розвиток мозку: наука про зміну свідомості», наші знання і досвід відкладаються на бі-

ологічному рівні, тому ми носимо їх, наче одяг. А проте нам також відомо, що істина сьогодення може не бути такою самою завтра. Ми вже дійшли до того, що сприймаємо атоми як тверді частки матерії. Тому настав час змінити своє уявлення про реальність і нашу з нею взаємодію.

Ми також знаємо, що для людини відмовитися від звичного способу життя і зробити крок назустріч новому, — це ніби плисти проти течії для лосося: важко і, якщо чесно, не зовсім зручно. Окрім усього цього, тут нас очікують насмішки, неприйняття, опір і приниження з боку тих, хто обома руками чіпляється за те, що вважає істиною.

Хто ж готовий стати на такий важкий шлях заради певної концепції, яку навіть важко сприйняти органами чуттів, хоч мозок і усвідомлює її? Як часто в історії еретики та дурні, які зазнали страждань під тиском більшості, виявлялися геніями, святими чи найвельчнішими майстрами!

Чи готові ви вийти за звичні межі реальності?

ЗМІНА — ЦЕ ВИБІР, А НЕ РЕАКЦІЯ

Людська природа така, що ми не хочемо нічого змінювати, аж поки життя не стає нестерпним. Це стосується всіх і кожного. Лише особиста криза, травма, втрата, хвороба чи трагедія можуть змусити нас переглянути те, ким ми є, що робимо, як живемо, що відчуваємо й у що віримо, аби по-справжньому змінитися. Здебільшого потрібно щось дійсно погане, щоб ми почали піклуватися про здоров'я, кар'єру, сім'ю та своє майбутнє. Моя ж основна ідея така: навіщо чекати?

Нас вчать і змінюють не лише біль і страждання, але й радість і натхнення. Більшість з нас обирає перший варіант. Щоб вибрати другий, потрібно лише усвідомити: процес змін, звісно ж, дещо незручний, незвичний, оскільки це — відмова від передбачуваного повсякдення, період незнання. Чимало з нас у певний період життя відчувала дискомфорт, пов'язаний з незнанням. Згадаймо, як важко нам було навчитися читати, поки ця навичка не стала ніби вродженою. А коли ми вчилися грати на скрипці чи барабанах і все, чого хотіли батьки, — це запроторити нас до звукоізолюваного приміщення? А пацієнт, у якого бере кров студентка з купою теоретичних знань, але повним браком навичок, які приходять з досвідом, — йому взагалі не позаздриш! Немало умінь, які зараз здаються нам невіддільною частиною нашої особистості (знання), ми здобували шляхом отримання знань (знання, що) і практичного досвіду їх застосування для опанування тієї чи іншої навички (знання, як). Саме так відбувається і процес змін: він передбачас і оволодіння теоретичними знаннями, і вміння застосувати їх на практиці. Тому ця книга поділена на три однаково важливі частини.

У першій і другій частинах я послідовно викладаю свої ідеї, що допоможе вам набути загальних знань і використовувати їх за потреби. Деякі ідеї повторюються — я роблю це, щоб привернути до них вашу увагу й переконатися, що ви їх пам'ятаєте. Повторення закріплює схему в мозку і формує більше нейронних зв'язків, щоб навіть у найважчу для вас мить ви не засумнівалися у своїх здібностях. Перейшовши до третьої частини книги, ви, озброєні ґрунтовними знаннями, зможете переконатися в істинності усього, про що дізналися.

Частина I. Науковий погляд на людину

Почнемо з огляду філософських і наукових парадигм, пов'язаних з останніми дослідженнями природи реальності й людини. Дізнаємося, чому багатьом людям так важко даються зміни, а також якими є наші реальні можливості. Обіцяю, що перша частина буде легкою для сприйняття.

— **Розділ 1 «Квантова людина»** розкриє вам світ квантової фізики, але не лякайтеся. Я починаю з цього, бо для мене важливо, щоб ви зрозуміли: ваша (суб'єктивна) свідомість впливає на вашу (об'єктивну) реальність. Поняття «ефект спостерігача» у квантовій фізиці означає: ви спрямовуєте енергію туди, куди спрямовуєте увагу. Унаслідок цього ви впливаєте на матеріальний світ (який, до речі, складається переважно з енергії). Замислившись над цим, ви почнете концентрувати увагу на тому, чого вам хочеться, а не на тому, чого вам не хочеться. Ви навіть можете висунути припущення: якщо атом на 99,9999 відсотка складається з енергії і лише на 0,00001 із фізичної субстанції, тоді насправді я більше ніщо, аніж щось! То навіщо мені зосереджувати увагу на тому мізерному відсотку фізичної матерії, якщо я — щось набагато більше? І чи не є найбільшим обмеженням сприйняття реальності лише органами чуттів?

— У розділах 2–4 ви зрозумієте, що означає «змінитися» — вийти за межі оточення, власного тіла і часу. Напевне, вам знайома ідея про те, що саме думки визначають наше життя. Але в **розділі 2 «Подолання середовища»** ми дізнаємося, що, дозволяючи зовнішньому світу контролювати наші думки і відчуття, ваше внутрішнє середовище створює мисленнєві шаблони в мозку, які обмежують мислення добре знайомими схемами. Унаслідок цього ми створюємо одне й те саме: програмуємо мозок на безкінечне відобра-

ження наших проблем, внутрішніх станів і обставин. Тож аби змінитися, нам потрібно вийти за межі фізичного аспекту життя.

— У **розділі 3 «Подолання власного тіла»** продовжимо аналізувати те, як шаблони поведінки, думок і емоційних реакцій контролюють наше життя, ніби комп'ютерні програми за лаштунками підсвідомості. Ось чому недостатньо лише «мислити позитивно» — негатив може закріплюватися підсвідомо. Дочитавши книгу, ви дізнаєтеся, як потрапити до операційної системи підсвідомості й внести необоротні зміни у свої програми.

— У **розділі 4 «Подолання часу»** ми дізнаємося, що живемо або в очікуванні майбутніх подій, або раз по раз повертаємося до старих спогадів, або робимо і те, й інше. Зрештою, наше тіло починає вірити, що жити потрібно якоїсь іншої миті, а не саме зараз. Результати останніх досліджень підтверджують: людина від природи здатна змінювати мозок і тіло самою лише думкою, тому з біологічної точки зору здається, що певна подія в майбутньому вже трапилась. Оскільки думка реальніша за все інше, людина може змінити свою сутність на всіх рівнях, включно з клітинами мозку та генами, якщо правильно розумітиме процес. Навчившись керувати увагою і проникати в теперішнє, ви потрапите до квантового поля — місця необмежених можливостей.

— У **розділі 5 «Виживання і творення»** розглянемо розбіжності між «життям виживаючи» і «життям створюючи». Життя виживаючи — це життя в стані постійного стресу, життя матеріаліста, котрий вірить у те, що зовнішній світ реальніший, ніж внутрішній. Поки нами керує нервова система в токсичному стані «борися чи тікай», ми запрограмовані концентруватися лише на власному тілі, на матері-

альних речах чи інших людях зі свого оточення, — ми одержимі питанням часу. Баланс між мозком і тілом зникає. Наше життя передбачуване. Однак у стані прекрасного творіння людина виходить за межі тіла, матеріальних речей і навіть часу, — вона забуває про саму себе. Стає чистою свідомістю, звільненою від кайданів особистості, якій не потрібна зовнішня реальність, аби та нагадувала, ким, на її думку, вона є.

Частина II. Мозок і медитація

— У розділі 6 «Три мізки: від думок про дію до буття» ми розглянемо концепцію про те, що в людини є три прошарки мозку, завдяки яким вона здатна переходити від думок про дію до фактичних дій. До того ж, виключивши зі сфери уваги оточення, тіло і час, ми легко зможемо перейти від мислення до буття без жодних додаткових зусиль. У такому стані мозок не розрізняє того, що відбувається у зовнішньому світі й у вашій свідомості. Отже, спробувавши уявити бажане, ви відчуєте відповідні емоції ще до того, як ця подія трапиться. Ви переходите на новий рівень буття, бо тіло і мозок працюють як єдиний механізм. Коли ви починаєте відчувати якусь потенційну майбутню реальність у мить, коли ви про неї думаєте, ви перепрограмуєте свої звички, переконання та інші небажані установки підсвідомості.

— **Розділ 7 «Прірва»** досліджує, як позбутися завчених емоцій, що стали частиною вашої особистості, і як знищити прірву між вашим справжнім внутрішнім Я і вашим зовнішнім соціальним Я. Усі ми колись перестаємо сприймати нове й усвідомлюємо, що жодна зовнішня сила не здатна позбавити нас того відчуття з минулого. Уявляючи, які емоції викличе в нас та чи інша подія, ми не впускаємо у своє життя нового, оскільки розглядаємо все з погляду минулого, а не

майбутнього. Це переломна мить, коли душа людини або звільняється, або назавжди стає заручником минулого. Ви навчитеся вивільняти енергію у формі емоцій, завдяки чому зникає прірва між тим, ким ви себе уявляєте, і тим, ким ви є насправді. Зрештою, ви її знищите. Лише тоді, коли ваше уявне Я стане вашим справжнім Я, ви дійсно будете вільним.

— Частина II завершується **розділом 8 «Медитація, розвіювання міфів і хвили майбутнього»**, завдання якого — пояснити, що таке медитація. Я розповім вам, що потрібно робити і навіщо. Я простими словами викладу вам технологію електроенцефалографічного дослідження і покажу, які електромагнітні зміни відбуваються у мозку в стані зосередженості порівняно зі станом збудження під дією факторів стресу. Ви дізнаєтеся, що справжня мета медитації — вийти за межі аналітичної свідомості й потрапити до підсвідомості, щоб здійснити там реальні й незворотні зміни. Якщо після цього процесу ви залишаєтеся тією самою людиною, з вами нічого не відбулося на жодному рівні. Коли, медитуючи, вам вдається з'єднатися з Вищим розумом, ви можете створити, а тоді завчити стан повної узгодженості між думками і відчуттями, і жодне явище зовнішньої реальності — ані матеріальна річ, ані людина, ані будь-які умови простору чи часу — не зможуть скинути вас із того енергетичного рівня. Ви виходите за межі середовища, власного тіла і навіть часу.

Частина III. Крок назустріч новій долі

Інформація з частини I і II озброїть вас необхідними знаннями, які ви застосуєте в частині III, де перейдете від теорії до практики і випробуєте все, про що дізналися. Частина III пов'язана із фактичним використанням інформації для свідомого тренінгу в

повсякденному житті. Це багаторівнева програма медитації, яка дасть вам змогу дійсно ефективно скористатися отриманими теоретичними знаннями.

До речі, чи не налякало вас слово «багаторівнева»? Можете розслабитись — це зовсім не те, про що ви думаєте. Так, я насправді покажу вам послідовність дій, але невдовзі ви зрозумієте, що це всього лише кілька простих кроків. Зрештою, ви ж робите певні кроки, коли сідаєте за кермо, — пристібаєте ремінь безпеки, перевіряєте дзеркала, заводите двигун, вмикаєте фари, поворотний сигнал, озираєтесь, натискаєте на гальма, їдете вперед чи здаєте назад, тиснете на газ тощо. Після того, як навчилися керувати, усе це ви робите автоматично. Запевняю вас: так само відбудуватиметься й тоді, коли ви засвоїте всі кроки із частини III.

Ви можете подумати: «А навіщо мені взагалі читати першу й другу частини? Я одразу перейду до третьої». Я теж подумав би так само. У перших двох частинах я даю вам відповідну інформацію, щоб тоді, коли ви дістанетеся третьої, у вас не залишилося жодних упереджень, здогадок чи догм. Починаючи освоювати техніку медитації, ви вже напевне знатимете, що робите і навіщо. Що краще ви зрозумієте, що й до чого, то більше будете знати і вміти. Таким чином, ваші зусилля, спрямовані на зміну свідомості, будуть ефективнішими і цілеспрямованими.

Описані в частині III кроки допоможуть вам засвоїти, ваше вроджене вміння змінювати так звані безнадійні життєві ситуації. Ви можете собі дозволити задуматися про потенційні реальності, про які ви ніколи навіть не замислювалися до того, як про них прочитали. А раптом ви почнете робити якісь насправді унікальні речі? Саме для цього я й писав цю книгу.

Отже, подолавши спокусу одразу перейти до частини III, ви переконаєтеся, що отримані в попередніх частинах знання вже підготували вас до її сприйняття. І такий підхід дійсно працює — я в цьому переконався, проводячи серії із трьох семінарів. Коли людина здобуває право на знання і повністю їх засвоює, а потім дістає можливість ефективно застосувати їх на практиці, саме тоді й відбувається справжня магія: зусилля дають свої плідні результати, тобто стаються серйозні зміни.

У III частині ви опануєте медитативні навички, що допоможуть вам змінити свідомість і тіло й обов'язково змінять світ навколо вас. Щойно ви побачите, як внутрішні зміни спричиняють зміни зовнішні, ви захочете повторити це знову й знову. Новий досвід зумовить енергетичний сплеск: ви відчуєте прилив сили, благоговіння чи безмежну вдячність, і саме ця енергія штовхатиме вас до все нових змін. Ви стаєте на шлях справжньої еволюції.

Кожен етап медитації, описаний у частині III, несе в собі певну важливу теоретичну інформацію, викладену в попередніх розділах книги. Тепер ви чітко розумієте, що робите, тому у вас не має виникнути жодних сумнівів у правильності вибраного шляху.

Для закріплення будь-якої навички потрібні зусилля, тому на початку вам здаватиметься, ніби ви спрямовуєте їх на концентрацію уваги, навчаючись медитації для розвитку мозку. Вам потрібно буде позбутися шаблонів поведінки і сфокусуватися на самому процесі, не відволікаючись на зовнішні явища. Так ваші дії узгоджуватимуться з намірами.

Нова навичка потребуватиме регулярності, щоб кожна дія відкладалася на розумовому й тілесному рівнях. Згадаємо лише, яких зусиль ми докладали, коли вчилися готувати тайську їжу,

грати у гольф, танцювати сальсу чи управляти коробкою передач.

Інформація в цій книзі подається невеличкими порціями, щоб тіло і мозок могли діяти узгоджено. Щойно ви зрозумієте суть, усі розрізнені кроки, які ви повторювали, поєднуються в єдиний безперервний процес. Методичний лінійний підхід швидко дає плідні результати — вам легшає, ваші дії більш узгоджені, а зусиль ви витрачаєте все менше. Процес стає частиною вашої особистості. Іноді він може здаватися вам важким, але якщо ви залучите силу волі й ентузіазм, то з часом зможете насолодитися результатами.

Знаючи, як саме робити щось, ви невдовзі досягнете майстерності. З радістю повідомляю вам, що багато людей в усьому світі вже використовують знання, викладені в цій книзі, досягаючи помітних змін у житті. Я щиро бажаю, аби ви змогли перепрограмувати себе і почати нарешті жити життям своєї мрії.

Тож почнемо.

Частина 1.
**ЛЮДИНА З ПОГЛЯДУ
НАУКИ**

Розділ 1.
Квантова людина

Розділ 2.
Подолання
зовнішнього середовища

Розділ 3.
Подолання власного тіла

Розділ 4.
Подолання часу

Розділ 5.
Виживання і творення